

Resensi buku **59 Detik** karya Richard Wiseman

[Koran Sindo](#) | Minggu, 7 Desember 2014 | Noval Maliki

Selama bertahun-tahun, para pakar pengembangan diri kerap menjelaskan sebuah penelitian tanpa memeriksa faktanya terlebih dahulu. Salah satu mitos, yang kemudian dianggap sebagai sebuah kebenaran, adalah bahwa dengan menekan pikiran-pikiran negatif dan membiasakan berpikir positif, dapat membuat seseorang menjadi bahagia.

Faktanya justru berbeda dengan yang dilaporkan penelitian ilmiah. Penelitian menunjukkan bahwa menekan pikiran-pikiran negatif justru bisa semakin menambah, bukan mengurangi, kesengsaraan. Eksperimen yang dilakukan para psikolog membuktikan kelompok orang yang berusaha menekan pikiran-pikiran negatif mereka justru semakin memikirkan pikiran sama.

Jika hal demikian yang terjadi, maka apa yang harus dilakukan seseorang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik termasuk hidup bahagia? buku berjudul lengkap 59 Detik yang Membuat Anda Menjadi Lebih Kreatif, Lebih Meyakinkan, Lebih Menarik, dan Lebih Bahagia ini mengupas sekaligus mendekonstruksi beragam mitos yang telah diperlakukan layaknya sebuah kebenaran dalam dunia self-help dengan kerangka berpikir ilmiah.

Kebahagiaan memang menjadi penting karena, sebagaimana hasil penelitian Sonja Lyubomirsky, kebahagiaan dapat membuat manusia menjadi lebih sosial dan peduli terhadap orang lain. Perasaan ini membuat mereka semakin menyukai diri mereka sendiri dan orang lain, meningkatkan kemampuan dalam mengatasi konflik dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Tetapi, berbeda dengan asumsi kebanyakan orang yang cenderung berpikir materialistis

Cara Sederhana, Hasil Luar Biasa

Ditulis oleh Chaerul Arif
Senin, 08 Desember 2014 03:09

tentang korelasi kebahagiaan dengan banyaknya uang, Richard Wiseman, penulis buku ini justru menemukan bahwa mengungkapkan rasa syukur, membayangkan masa depan yang sempurna serta menulis hal-hal yang bersifat kasih terbukti ampuh dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang, menurunkan tingkat stres, bahkan menurunkan kadar kolesterol secara signifikan.

Sedangkan, lingkungan yang dirasa nyaman ternyata, menurut hasil penelitian yang lain, mampu merangsang munculnya ide-ide yang lebih kreatif dan menarik bagi orang-orang yang berada di dalamnya. Dengan kata lain, kreativitas manusia dapat ditumbuhkan dengan cara menciptakan kondisi yang lebih nyaman baginya.

Salah satu cara yang sederhana untuk membangkitkan munculnya pemikiran kreatif adalah dengan meletakkan tanaman dan bunga di dalam sebuah ruangan, dan, jika memungkinkan, pastikan jendela menghadap ke pepohonan dan rumput, bukan ke arah beton atau besi.

Namun, apabila kita tidak dapat menghadirkan unsur alam ke dalam lingkungan atau ruangan sekitar, maka pergi ke daerah hijau terdekat dapat menjadi solusi yang efektif. Dekorasi ruangan yang berwarna hijau juga terbukti mampu memancing pemikiran yang kreatif dan inovatif bagi orang di sekitarnya. Ratusan hasil studi yang berasal dari berbagai bidang ilmu perilaku dikumpulkan oleh Wiseman dalam satu buku setebal 428 halaman ini.